

Le Programme "Bien vieillir" pour les SENIORS (Personnes âgées de plus de 55 ans)

Le Ministère de la santé et de la protection sociale a lancé en 2003, le Programme national "Bien vieillir", reposant sur la promotion de la santé et du bien-être par l'alimentation et l'activité physique et sportive.

Tous les médecins s'accordent sur le fait qu'une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière a un rôle préventif pour la santé.

Les bénéfices sont nombreux pour les plus de 55 ans : diminution du risque de maladies cardio-vasculaires et de dépressions, maintien de l'autonomie grâce à une force musculaire maintenue, une meilleure souplesse, une amélioration de l'équilibre et de la coordination des mouvements diminuant le risque de chutes.

L'activité physique représentant aussi un support privilégié de maintien du lien social, de cohésion et d'intégration sociale.

Plusieurs études ont également pu mettre en évidence l'effet favorable d'une pratique physique non compétitive sur les dépenses de santé : les personnes pratiquant une activité physique non compétitive dépensent deux fois moins pour leur santé que les sédentaires (Etude MGEN).

1. Les APS et une alimentation équilibrée sont, indépendamment et conjointement, des facteurs positifs de santé :

La pratique d'une activité physique doit amener du plaisir et de l'agrément à la personne.

L'activité physique régulière, adaptée et réévaluée, en fonction des possibilités de la personne, associant des exercices d'endurance (marche), d'équilibre, privilégiant échauffement et récupération, ralentit de nombreux effets du vieillissement :

- elle maintient la masse et la force musculaire, et limite le déclin de l'aptitude physique lié à l'avancée en âge, sous réserve que les apports protéiques et énergétiques soient suffisants ;
- elle s'oppose à l'augmentation relative de la masse grasse et à l'insulino-résistance
- elle réduit le nombre, mais aussi l'impact des facteurs de risque vasculaire (tabagisme, diabète, hypertension artérielle, hypercholestérolémie), et s'accompagne d'une réduction de morbidité et de mortalité vasculaire. Une alimentation variée et équilibrée potentialise ces effets ;
- elle limite la perte osseuse ;
- elle participe au maintien du fonctionnement cognitif et à la qualité de vie ;

L'ensemble de ces effets explique que l'activité physique d'intensité modérée, en l'absence de contre-indication médicale ou sous contrôle médical en cas de pathologie le nécessitant, améliore la qualité de vie et l'espérance de vie sans incapacité de la personne.

2. La pratique des APS de même que l'alimentation plaisir participent à la convivialité et au renforcement des liens sociaux :

La pratique des APS contribue à lutter contre la solitude et la sédentarisation de certaines personnes en créant du lien social.

En terme d'intégration sociale, de cohésion et de solidarité, il est évident que les APS sont un support privilégié du lien social construit autour du prétexte "activité physique" qu'il importe de promouvoir auprès de tous, par-delà les déficiences ou déficits, les problèmes physiques ou psychologiques. A ce titre, la marche est un excellent exemple.

Extraits Programme "Bien Vieillir" secrétariat d'Etat aux personnes âgées